

“红色金融家”第四代亲属：千里追思太行山

中新网讯 “为掩护携带着机密文件的通讯员撤退，高行长最终牺牲在敌人的刺刀下。”太行山深处、河北邢台内丘县白鹿角村赵爱民书记指着当年高捷成一行的突围路线，动情地向陈子逸、杨纪翔讲述着。

陈子逸、杨纪翔表兄弟是“红色金融家”高捷成烈士的第四代亲属。3月31日，兄弟俩第一次踏上追寻曾外祖父战斗过的红色之旅，从福建福州、北京朝阳到河北邯郸，虽然相隔数千里，却阻挡不了他们对亲人的思念之情。

“这既是我们对祖辈的思念，也是对革命先烈的敬仰！”陈子逸说，出发前，奶奶高淑兰和其他长辈一再嘱托，不仅要追寻亲人足迹，更要传承红色家风。

高捷成于1909年出生于原漳州市龙溪县一个普通手工业家庭，

1927年考入厦门大学经济学系，1932年于漳州加入工农红军，被誉为“红军会计制度的创始人”“中国共产党金融事业的奠基人之一”，先后任八路军冀南银行（中国人民银行的的前身）行长兼政委、冀南税务局局长等职，是民政部公布第一批著名抗日英烈。1943年5月，牺牲于内丘县侯家庄乡白鹿角村，年仅34岁。

在晋冀鲁豫烈士陵园，陈子逸兄弟俩在工作人员的带领下，来到高捷成烈士的墓碑前，献花、肃立、鞠躬，再次看到亲人在“眼前”，兄弟俩眼中闪烁着泪花，凝视着墓碑上雕刻着的名字，久久不愿离开。随后，在工作人员的引导下，兄弟俩一同参观高捷成烈士事迹展，在聆听讲解员的介绍中，追忆起高捷成短暂而又光辉的一生。在邯郸银行鸡泽支行行长何广

利的陪同下，兄弟俩驱车前往太行山深处、位于河北邢台内丘县境内的一个风光秀丽的小山村——白鹿角村。白鹿角村以白鹿救唐传说而得名。村子不仅环境优美，更有着值得追寻红色的印记：抗日边区政府曾在此成立；秦基伟、杨秀峰、杨克冰等老一辈革命家都曾在此运筹帷幄，坚持革命。

而这片红色土地对于首次前往白鹿角村的兄弟俩更有着深重、沉重的意义，他们的亲人高捷成烈士曾经生活于此、战斗于此，也牺牲于此。

“根据原来村里还在世的老人讲述：那天天下着小雨，大家伙儿在院子正准备吃饭时，枪响了，敌人奔袭而来包围了村子，大家全力往大院后门的深山上跑。本已脱险的高捷成发现通讯员没有跟上来，又返回大院寻找接应，最终牺牲在敌

人的刺刀下。”聆听赵爱民的介绍，兄弟俩详细询问高捷成当年的突围路线。

当听到曾外祖父为救通讯员而牺牲时，杨纪翔深情地流下了眼泪，他说：“我曾外祖父真的太伟大了，作为红色银行的高干，把下属当亲人一样对待，甚至是舍生忘死相救，直至光荣牺牲、以身殉国，可见当年我军的战斗力有多么地顽强，战士们定会付出一切为革命胜利而全力斗争。”

“由于当年情势紧急，高行长就地掩埋于此。隔年，坟墓迁往涉县石门村，几年后随着邯郸晋冀鲁豫烈士陵园落成，高行长同其他烈士长眠于烈士陵园。”赵爱民说。

沿着高捷成曾经战斗过的地方，兄弟俩一路听、一路记、一路想，抗战时期波澜壮阔的金融战是那样的艰苦和不易，亲人的无私奉

献、先辈的敢于斗争精神再次感动兄弟俩。

“这次，我们作为高捷成烈士的第四代后人来到他当年战斗直至最后光荣牺牲的地方祭扫，既是深切缅怀亲人的光荣事迹，学习太行山深处峥嵘的红色革命历史，同时也是兄弟俩接过追思缅怀的接力棒，在新的长征路上，更好地传承红色家风。”杨纪翔说道。

当天，陈子逸、杨纪翔还参观了由内丘县委书记于2021年建成的高捷成烈士纪念馆和纪念馆，并献上鲜花和深深的缅怀之情。杨纪翔说，他们会将这次红色追寻之旅告诉亲人，让红色家风代代相传。（完）

来源：中新网

我县成功举办第二届环鹤山湖长跑邀请赛

本报讯（王宁）4月13日，我县成功举办“双争”有我——活力河北第二届环鹤山湖长跑邀请赛。县领导张占江出席并宣布开赛。

本次长跑邀请赛总里程8.3公里，吸引了全市300多名长跑爱好者参加。

随着发令枪响，参赛选手如离弦之箭，沿着风景如画的鹤湖畔展开了激烈的角逐，

享受运动带来的快乐。比赛过程中，选手们互相鼓励，展现了团结友爱的精神风貌。他们挥洒汗水，挑战自我，用脚步丈量着美丽的鹤山湖。经过激烈的角逐，最终产生了男子组和女子组前十二名。

本次邀请赛不仅为长跑爱好者提供了一个展示自我、挑战自我的平台，也进一步推动了全县体育事业的发展。

阳光大课间 活力满校园

近年来，河北省内丘县积极贯彻落实“双减”政策，全面推进素质教育，各学校利用大课间时间组织开展形式多样、生动有趣的课间活动，丰富校园文化生活，增强学生身体素质。

图为内丘县新西关小学学生在进行大课间活动。

来源：新华社
摄影报道：刘继东



内丘1家退役军人服务中心(站)和3人获省级表扬

近日，河北省退役军人事务厅发布《关于表扬2023年度河北省“百名退役军人工作岗位能手”和“百名退役军人工作模范标兵”的通报》名单，内丘县1人荣获河北省“退役军人工作岗位能手”称号：

闫丽，女，内丘县退役军人事务局。

近日，河北省退役军人事务厅发布《关于表扬2023年度河北省“百名优秀退役军人服务中心(站)”“百名优秀退役

军人服务中心(站)主任(站长)”和“百名优秀退役军人服务站《工作日志》记录员”的通报》名单，内丘县金店镇退役军人服务站荣获河北省“优秀退役军人服务中心(站)”称号；内丘县侯家庄乡王祯荣获河北省“优秀退役军人服务站站长”称号；内丘县五郭店乡刘艳敏荣获河北省“优秀退役军人服务站《工作日志》记录员”称号。

来源：内丘县退役军人事务局



以绿色“强链”发展，助力区域碳中和

“国家级绿色工厂”“碳捕集利用示范中心”河北建滔能源发展有限公司，以20万吨/年碳捕集利用项目为基础，新增投资23亿元建设80万吨/年醋酸碳利用项目。引用国际领先的总线型集散控制系统，实现了对装置现场工艺参数的集中自动控制和调节，具有技术先进性、节能减排环保性，装置安全可靠等特点。

该项目预计今年下半年建成投产。投产后，园区每年可消耗二氧化碳总量35万吨，除去自身捕集的20万吨外，余下的15万吨可用于解决周边企业二氧化碳捕集后的利用问题，在实现企业绿色“强链”发展的同时助力实现区域碳中和。

来源：河北日报
摄影报道：刘继东

卫生健康

得了心脏病，我还能运动吗？

什么是心脏康复？

心脏康复是指心脏病患者，在专业的心血管医生评估后，通过药物处方、运动处方、营养处方、心理处方、戒烟处方的综合干预，实现对老年心血管疾病患者各个时期的全面、全程康复管理。

心脏康复分三期：

I期康复，即住院期间康复，目的是通过医务人员健康宣教及综合评估，增加患者的康复意识，积极进行心脏康复。

II期康复，指门诊医生为患者提供全面的康复管理，涉及药物、运动、营养、戒烟、心理、睡眠等内容。

III期康复，指居家康复，在医务人员的帮助下，培养患者的健康生活方式。

哪些老年患者需要心脏康复？

老年患者是心脏康复的特殊人群，与年轻患者相比，老年患者发生心血管疾病后恢复缓慢，更容易出现并发症，运用心脏康复能帮助老年患者回归社会，从

而逐步实现全人群的健康管理服务。因此，心脏康复对老年心血管疾病患者意义重大，患者均须根据病情具体情况，在医生指导下开展心脏康复。

心脏康复的运动处方有哪些？

运动处方是心脏康复的重要内容之一，运动能够改善老年患者体能，降低跌倒发生的风险，促进心理健康和降低焦虑水平；另外，运动也可改善高血压、高血脂、高血糖、肥胖等心血管疾病危险因素。专业的医务人员将患者危险分层，按照低危、中危和高危等级制订个体化运动处方。

制订心脏运动康复处方要结合老年患者基础疾病多、并发症多、病情复杂的特点，适合老年患者的运动方式主要包括有氧运动、力量运动、拉伸训练、平衡及协调性运动，具体的方式、方法如下。

01 有氧运动

包括行走、慢跑、游泳、健身操等，运动时间20-40分钟/次，运动频率3-5次/周。

02 力量运动

如举哑铃等，建议运动频率为2-3次/周，1-3组/次，每组10-15个动作，每次训练达中等疲劳。

03 拉伸训练

以缓慢可控的方式逐渐加大活动范围，强度以有牵拉感而不会感觉疼痛为宜。正常呼吸下，每个部位的拉伸时间逐步增加到30秒。如果可以耐受，增加到90秒，运动频率2-3次/周。

04 平衡和协调性运动训练

动作由简单到复杂，从局部到全身。

对于老年患者而言，运动最重要的是参与并坚持。根据个人情况，调整运动方式，可酌情降低运动强度，增加运动频率；减

少量运动时间，增加拉伸训练；建议结伴进行，有利于运动的坚持。需要特别注意，运动中正确的呼吸方法：用力时呼气，放松时吸气，避免憋气，避免鼓肚子等动作。

无论采用哪一种运动方式，都必须包括三部分：热身期、运动期、放松期，放松期应当适当延长。建议采取有效防护措施，降低运动风险，在条件允许的情况下，最好在医务人员的指导下进行。

哪些患者不适合做心脏运动康复？

严格来说，安全的心脏运动康复应该在监测心率和血压的情况下进行，而且不是所有的老年心脏病患者都可以进行心脏运动康复，要结合每个患者的具体情况而定。

如果出现下面的这些情况，就不建议进行心脏运动康复，而是应先寻求医务人员的帮助。如：

恶性心律失常、重度主动脉瓣狭窄伴胸痛、晕厥，有心前区疼痛、头晕等症的梗阻性肥厚型心肌病，发热，未控制的心力衰竭，心包炎或心肌炎，血栓性静脉炎，近期血栓栓塞，限制运动能力的运动系统异常等。

老年患者运动过程中出现急性胸痛、面色苍白、出冷汗、恶心、呕吐、头晕，或血压增高（收缩压>200mmHg 或舒张压>110mmHg），心率加快（心率超过120次/分的室上性心动过速、有症状的窦性心动过速），关节或肌肉异常疼痛等情况时，应立即停止运动，必要时及时就医。

居家老年人如何进行运动康复？

当户外运动康复实施起来有一定难度时，患者可以结合实际情况，开展居家康复训练。一般建议在医务人员的指导下，根据自身情况制订居家运动方案。居家运动训练可以使用踏车、跑步机等运动器械；若不具备运动器械，可以采取打太极拳、举哑铃等方式训练。

来源：健康中国